

Heilbrigði og velferð

“Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan.” Til að takast á við daglegt líf þarf einstaklingur að vera í andlegu jafnvægi, líða vel líkamlega og standa vel félagslega. Mennta þarf nemendur og styðja þá þannig að þeir geti tekið upplýstar og ábyrgar ákvarðanir í tengslum við eigið heilbrigði.

„Með skýrum markmiðum skóla um líkamlegt, andlegt og félagslegt heilbrigði nemenda er stuðlað að jákvæðum skólabrag, bættem námsárangri og vellíðan nemenda.“

Allt skólastarf þarf að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan. Helstu þættir heilbrigðis sem leggja þarf áherslu á eru: jákvæð sjálfsmynd, hreyfing, næring, hvíld, andleg vellíðan, góð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra. Í skólum þarf að skapa börnum og ungmennum aðstæður til heilbrigðra lífshátta.

Í skóla, sem leggur áherslu á daglega hreyfingu og markvisst hreyfiuppeldi, er lagður grunnur að líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð til lífstíðar. Veita þarf fræðslu um hreyfingu, efla hreyfifærni og skapa öruggt umhverfi sem hvetur alla til hreyfingar. Taka þarf mið af þessu í íþróttakennslu og öllu öðru skólastarfi.

Hér er unnið eftir stefnu um heilsueflandi skóla á vegum Landlæknisembætisins. Skólinn tekur þátt í verkefnum; göngum í skólann, norræna skólahlaupinu, norrænum þrekaunum og skólahreysti. Hjúkrunarfræðingur skólans vinnur með H-in 6 um hvíld, heilbrigði, hollustu, hreyfingu, hreinlæti og hamingju. Unnið er skv. ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um næringu og hollustu í mötuneyti skólans. Gönguhópur starfsfólks skipuleggur gönguferðir tvisvar í viku meðan á skólaárinu stendur.

Í lífsleiknikennslu í öllum árgöngum er unnið að heilbrigði og velferð nemenda, s.s. að eflingu jákvæðrar sjálfsmyndar og góðra samskipta. Mikil áhersla er einnig lögð á góð samskipti heimila og skóla sem almennt stuðlar að velferð nemenda.

Skólinn stefnir að því að halda áfram með innleiðinguna á Heilsueflandi skóla. Einnig mun skólinn áfram taka þá í hinum ýmsum hreyfiuppákomum t.d. norræna skólahlaupinu, skólahreysti, göngum í skólann, lífshlaupinu og fl. Unnið verður að því að heilsuefla mötuneyti nemenda, skólasjoppu og mötuneyti starfsmanna samkvæmt manneldismarkmiðum og að næringarfræðingur leggi línurnar við gerð matseðla. Stefnt er að því að í lífsleiknikennslu í öllum árgöngum verði unnið að heilbrigði og velferð nemenda, m.a. með því að efla jákvæða sjálfsmynd og stuðla að góðum samskiptum. Mikil áhersla er einnig lögð á góð samskipti heimila og skóla sem almennt stuðlar að heilbrigði og velferð nemenda. Áhersla er lögð á uppeldis- og félagslegt gildi máltíða meðal annars með því að gefa nægan tíma til að nærast.